

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



FESTIVO LOCAL

2
Tallarines gratinados con queso
Hamburguesa de atún con ensalada
Fruta
Kcal 679 HC 88 Prot 28 Lip 24

3
Sopa de Cocido
Cocido tradicional
Yogur
Kcal 674 HC 88 Prot 28 Lip 23

4
Judías verdes salteadas
Tortilla Patata
Ensalada mixta
Fruta
Kcal 669 HC 79 Prot 19 Lip 30

7
Crema de verduras naturales
Albóndigas de ternera guisadas a la jardinera
Fruta
Kcal 592 HC 76 Prot 26 Lip 20

8
Arroz salteado 3 delicias
Bacalao a la riojana
Fruta
Kcal 769 HC 75 Prot 28 Lip 35

9
Alubias blancas con calabaza
Pollo en salsa
Con patata dado
brotes de soja
Yogur
Kcal 698 HC 64 Prot 50 Lip 27

10
Macarrones allá norma
Suprema de Merluza al horno
En salada mixta
Kcal 669 HC 88 Prot 28 Lip 22

11
Patatas a la riojana
Cinta de lomo con zanahoria salteada
Yogur
Kcal 691 HC 75 Prot 23 Lip 33

14
Sopa de Ave
Magro Estofado tradicional con jardinera de verduras
Fruta
Kcal 612 HC 83 Prot 28 Lip 18



**HULK Cream
DAILY PLANET
Hamburger
French Fries
Natillas**
Kcal 669 HC 82 Prot 39 Lip 20

16
Paella de verduras
Lenguadina al horno con Ensalada
Fruta
Kcal 600 HC 84 Prot 28 Lip 17

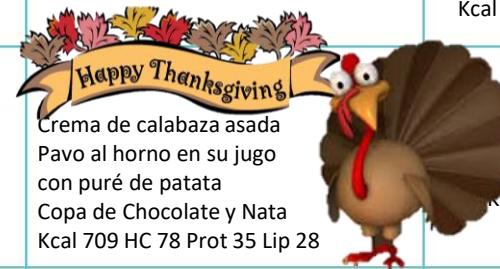
17
Judías verdes rehogadas con jamón
Pollo al ajillo con pasta salteada
Yogur
Kcal 612 HC 82 Prot 20 Lip 22

18
Lentejas con chorizo
Tortilla Francesa
Tomate y albahaca
Fruta
Kcal 687 HC 79 Prot 28 Lip 28

21
Coditos a la napolitana
Hamburguesa de pollo
Ensalada
Fruta
Kcal 662 HC 93 Prot 34 Lip 17

22
Arroz blanco con salsa de tomate
Filete de merluza en tempura
Zanahoria baby
Yogur
Kcal 693 HC 96 Prot 22 Lip 25

23
Alubias pintas con zanahoria
Sajonia a la plancha
Ensalada de la huerta
Fruta
Kcal 698 HC 64 Prot 50 Lip 27



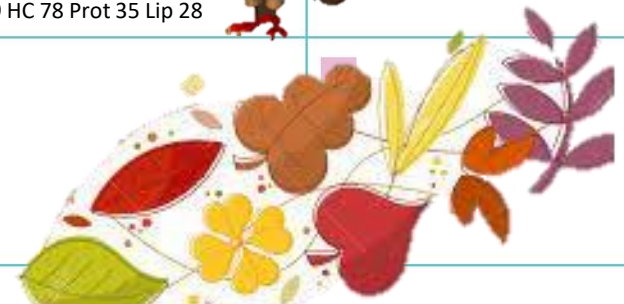
Crema de calabaza asada
Pavo al horno en su jugo con puré de patata
Copa de Chocolate y Nata
Kcal 709 HC 78 Prot 35 Lip 28

Sopa de Cocido
Cocido tradicional
Fruta
Kcal 674 HC 88 Prot 28 Lip 23

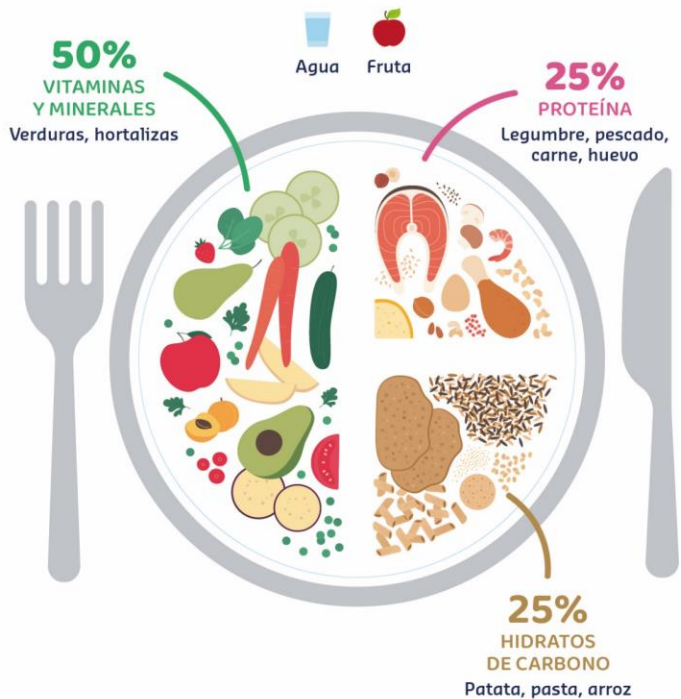
28
Brócoli y coliflor rehogado
Fritura Variada
Patatas crujientes
Fruta
Kcal 608 HC 73 Prot 21 Lip 21

29
Lentejas guisadas
Tortilla de calabacin
Ensalada mixta
Fruta
Kcal 669 HC 82 Prot 39 Lip 20

30
Pasta boloñesa
Merluza Orly
Ensalada
Yogur
Kcal 661 HC 81 Prot 25 Lip 26



Equilibra tu cena



Si has comido:

Es recomendable cenar:

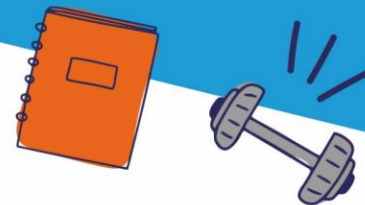
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

¡Hidrátate!

CÓMO NOS AFECTA LA DESHIDRATACIÓN



Tiene consecuencias directas sobre **la salud y el rendimiento físico y mental.**



CONSEJOS PARA HABITUARSE A BEBER MÁS AGUA:

1. Lleva tu **botella** siempre contigo.
2. Consume alimentos con grandes proporciones de agua como el **pepino o la lechuga**.
3. Acompaña la comida con **dos vasos de agua**.
4. Combínala con **infusiones sin azúcar**.



#SOY SOSTENIBLE

¡AHORRA AGUA!

En cada hogar, por persona y día, consumimos una media de 140L.

TIPAHORRAR

No dejes correr el agua para que salga más fría, ten siempre en la nevera alguna botella.

